広報ちりゅう◇編集・発行◇知立市
〒472―8666 ☎0566(83)1111㈹ 愛知県知立市広見三丁目1番地
ホームページアドレス http://www.city.chiryu.aichi.jp/
Eメールアドレス info@city.chiryu.lg.jp

集まれ！元気(げんき)ッズ！！

年齢およびコメントは、写真撮影時のものです。

石田紘士(いしだこうし)くん（4か月）
石田悟也(さとや)くん（4か月）
（牛田町）
たくさん笑って、おしゃべりできるようになったね！
これからも元気いっぱいにのびのびと育ってね！

西(にし)　昊明(こうあ)くん（7か月）
（山屋敷町）
いつもパワフル元気でパパママを笑わせてくれてありがとう!これからもニコニコ笑顔で大きくなってね!大好きだよ～♡生まれてきてくれてありがとう♡

堀(ほり)　笑舞(えま)ちゃん（3か月）
（牛田町）
初めて寝返りに成功してとびきりの笑顔を見せてくれた笑舞ちゃん。
これからも成長が楽しみです。健やかに育ってね♡

森隆太朗(もりりゅうたろう)くん（2か月）
（山屋敷町）
りゅうちゃん2ヶ月おめでとう♡パパとママのところに生まれて来てくれてありがとう！これから沢山お出かけしようね♡元気に大きく育ってね！

★元気なお子さんの写真募集中★　市内在住の5歳くらいまでのお子さんの写真を募集しています。

申　お子さんの氏名（ふりがな）・年齢・性別・お住まいの町名・電話番号・コメントを明記して、写真を直接またはEメールで協働推進課秘書広報係（Eメール　info@city.chiryu.lg.jp）へ。
Eメールで応募の際は、必ず件名に「集まれ！元気ッズ！！応募」と入力してください。

★かっきーの健康づくり応援コーナー★

健康づくり応援キャラクター「かっきー」

シリーズ50.

問　保健センター（☎82－8211）

歯っ見！歯っぴいライフ 8020・9020表彰者インタビュー

8020、9020とは、「80歳、90歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。今回は平成30年11月29日㈭に実施した「8020・9020」いい歯の表彰式で8020達成賞および9020達成賞を受賞した92人を代表して2人に健康な歯でいるための秘訣等についてお話を伺いました。

インタビュー内容　①普段の歯の手入れはどうされていますか。②いつから歯の手入れに気を付けていますか。③健康の秘訣はなんですか。④皆さんへいつまでも健康に過ごすためのアドバイス

宮島律子さん（8020達成者）
①毎食後、3種類の歯ブラシを使用し歯磨きをしています。2か月に1度歯科受診し予防歯科に力を入れています。
②40代になってから全身の健康管理に気を付けるようになり、歯の手入れもしっかりするようになりました。
③規則正しい生活を心掛け、ラジオ体操、グラウンドゴルフ、口の体操を毎日行っています。
④いつまでも元気でいたいという気持ちを持ち、自分にできることを続けることが大事です。

野々山延男さん（9020達成者）
①歯科医から勧められた歯ブラシを使用し、ブラッシング指導されたとおり毎食後歯磨きをしています。
②約30年前、歯槽膿漏で歯を失ったことがきっかけで歯の手入れに気をつけるようになりました。
③乾布摩擦、柔軟性・筋力アップの体操を毎日行っています。
④いつまでも健康でいようと意識し、そのためには何が必要か考え実践するとよいです。

80歳、90歳を過ぎても歯が20本以上残っている皆さんは、お元気でイキイキしていてとても素敵でした。皆さんもこの機会にご自身の健康（健口）を見直してみましょう！